



1月予定献立表



＜令和4年＞
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ
1	土	＜年始休園＞		
3	月	＜年始休園＞		
4	火	＜弁当の日＞	きな粉トースト	チヂミ
5	水	ご飯・ふりかけ・ぶりの塩焼き・煮豆・なます・みそ汁・りんご	ぱりんこ バナナ	栗きんとん
6	木	ご飯・トンテキ・切干し大根サラダ・スープ・ヨーグルト	ウエハース オレンジ	生どら焼き
7	金	七草雑炊・すき焼き風煮・きのこ和え・みそ汁・バナナ	ふかし芋	マカロニグラタン
8	土	ミートスパゲティ・かぼちゃサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ
10	月	＜成人の日＞		
11	火	大豆入りわかめご飯・鮭のレモン蒸し・小松菜と油揚げの煮浸し・みそ汁 ぶどうゼリー	きな粉マカロニ	さつま芋ドーナツ
12	水	肉うどん・ブロッコリーのお浸し・チーズ・オレンジ	ハッピーターン りんご	いなり寿司
13	木	＜ご当地グルメ・神奈川県＞ご飯・豚肉の味噌漬け焼き・キャベツの酢の物 すまし汁・ヨーグルト	バナナチップ	卵サンド
14	金	＜とんど＞コーンご飯・豆腐ハンバーグ・もやし中華和え・みそ汁・りんご	スティックパン	クレープ
15	土	豚丼・すまし汁・オレンジ	クラッカー りんご	ミニサラダ バナナ
17	月	きな粉ご飯・肉じゃが・ブロッコリーのゆかり和え・みそ汁・ヨーグルト	ウエハース オレンジ	チーズ蒸しパン
18	火	＜誕生会＞バターロールパン・りんごジャム・エビフライ・スパソテー 水菜サラダ・豆乳スープ・みかん	ふかし芋	いちごのケーキ
19	水	ご飯・味付け海苔・鶏肉のマーマレード煮・キャベツのごま和え・すまし汁 バナナ	さきいか	フライドポテト
20	木	納豆ご飯・さばの塩焼き・小松菜のナムル・豚汁・オレンジ	バナナチップ	フレンチトースト
21	金	＜おにぎりパーティ＞おにぎり・ご飯(0・1歳鮭フレーク・ふりかけ 歳以上はちみつ梅・昆布佃煮・ツナマヨ)鶏のから揚げ・ひじきサラダ・すまし汁・りんご	2 ジャムトースト	チーズ饅頭
22	土	焼きそば・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ
24	月	ご飯・さわらの煮付け・卵の花・みそ汁・オレンジゼリー	きな粉マカロニ	りんごのケーキ
25	火	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・チーズ・バナナ	スティックパン	さつま芋スティック
26	水	ご飯・鮭の幽庵焼き風・ほうれん草の白和え・みそ汁・りんご	星たべよ オレンジ	人参パンケーキ
27	木	チキンクリームスパゲティ・イタリアンサラダ・粉ふき芋・バナナ	さきいか	ふのラスク
28	金	ゆかりご飯・豚カツ・小松菜のしらす和え・みそ汁・ヨーグルト	バナナチップ	じゃがもちーず
29	土	＜生活発表会(うさぎ組以上)＞		
31	月	ご飯・プルコギ・白菜サラダ・スープ・オレンジ	ウエハース りんご	ちんすこう



1月7日は、七草粥の日です



この日には、7種類の野菜をいれた汁物を食べて、無病息災を願ったとされています。

「お正月に美味しいものをたくさん食べた胃を、あたたかいお粥でお休みさせてあげたり、七草がゆを食べてたくさん栄養をとって元気になれる」と言われています。

